

給食だより 10月

令和3年度
練馬区立向山小学校



食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



給食から出る食品ロスは、年間一人あたり17キロといわれています。100人いれば年間で1トンの食べ物が捨てられることになります。小さな行動ですが、苦手なものでもひとくちだけ食べてみると、捨てる量を減らすことができますよ！

作ってみよう 給食レシピ

油で揚げないコロッケ スコップコロッケ 10月19日献立

「小さなグラタン皿4個分」

豚ひき肉	200g	① ジャが芋は茹でてつぶしておく。
酒	小さじ1	② 玉ねぎ、にんじん、ひき肉を炒め、塩、砂糖、ソースを加え、よく炒め混ぜる。
玉ねぎ (みじん切り)	1/2個	③ ①と②を合わせる。
にんじん (みじん切り)	1/5本	④ パン粉に油を混ぜておく
塩	小さじ1/2	⑤ 容器に③をしき、④をふりかけ、少し上から押さえてから
砂糖	小さじ1.5	トースターでパン粉に焼き目がつくまで焼いて完成!
じゃが芋	中2個	
ウスターソース	大さじ1	
油	小さじ1.5	
パン粉	大さじ4	

作ってみるととても簡単！！

9月の給食しょうかい

7日 10月10日は、目の愛護デーです。にんじんや、かぼちゃにはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは目の健康に欠かせない栄養で不足すると暗いところで物が見えにくくなったりします。給食ではにんじんとかぼちゃを使った目にやさしい献立にしました。

18日 十三夜献立です。9月の十五夜も月がきれいですが、十三夜は天気安定していて晴れの日が多いので、月が見える確率は十五夜より多いといわれています。十三夜は栗名月とも呼ばれているので、給食では、栗の入ったご飯にしました。

22日 今月の旬の魚は「かつお」です。戻りカツオがおいしい時期なので、かつおに衣をつけて揚げ、甘辛いタレでからめます。

29日 ハロウィンデザートです。米粉を使ったマフィンを作ります。

世界の料理 ⑥ ラオス



「ラープ」とは、玉ねぎと挽き肉の炒めもので、最後にライムの果汁を絞って食べるのが特徴です。給食では最後の仕上げにレモン汁を入れます。ラオスの主食であるもち米と一緒にいただきます。

野菜の産地 9月

しょうが	高知県	ねぎ	山形県	じゃが芋	北海道	梨	茨城県
にんにく	青森県	なす	群馬県	たまねぎ	北海道	里芋	千葉県
にんじん	北海道	白菜	長野県	かぼちゃ	北海道	チンゲン菜	茨城県
れんこん	茨城県	大根	北海道	もやし	栃木県	小松菜	東京

今月の給食費の引き落としは 10月15日(金)です。
前日までに口座への入金をお願いします。